Haid dan Kesehatan

Menurut Ajaran Islam

Haid dan Kesehatan
Menurut Ajaran Islam

Tim Penyusun:
Dr. Nonon Saribanon, M.Si
Dra. Mursyidah Thahir, MA
Ummu Salamah, MA
Dr. Ir. H. Hayu Prabowo
S. Faisal Parouq, SKM, MSc
Mifta Huda, SPdI, MESy

MAJELIS ULAMA INDONESIA
2016

Haid dan Kesehatan
Menurut Ajaran Islam

Penyusun :
Dr. Nonon Saribanon, M.Si
Dra. Mursyidah Thahir, MA
Ummu Salamah, MA
Dr. Ir. H. Hayu Prabowo
S. Faisal Parouq, SKM, MSc
Mifta Huda, SPdI, MESy

Penerbit :
Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional
Jl. Sawo Manila No. 61, Pejaten Pasar Minggu Jakarta Selatan
Telp. 021-7806700 (Hunting) Fax. 021-7802718-78-2719
Email : sekolahpascasarjanaunas@yahoo.com
ISBN : 978-602-60325-2-2

KATA PENGANTAR
KETUA UMUM MAJELIS ULAMA INDONESIA

Assalaamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh.

Islam mengajarkan konsep terpadu bagi kesehatan wanita sewaktu mendapat haid yang disebut *thaharah* yang merupakan gabungan perilaku hidup yang bersih, sehat dan suci. Tuntunan ini mendorong umat manusia untuk menjaga dan memelihara kesehatan, karena pemeliharaan kesehatan adalah suatu upaya yang sangat penting bagi hidup dan kehidupan manusia.

Pemeliharaan kesucian dan kesehatan mempunyai dampak jauh lebih luas pada peningkatan makna hidup dan kehidupan itu sendiri baik perorangan maupun masyarakat, baik aspek duniawi maupun ukhrawi. Dalam beribadah ataupun bermu'amalat erat kaitannya dengan pemeliharaan kesucian dan kesehatan, begitu pula sebaliknya, pemeliharaan kesucian dan kesehatan berkaitan dengan ibadah. Haid secara spesifik memperoleh perhatian dalam Islam karena di samping berimplikasi terhadap banyak ketentuan agama baik dalam aspek ibadah maupun muamalah, juga merupakan

persoalan kesehatan reproduksi wanita.

Dalam Al-Qur'an persoalan haid tidak dibahas secara mendalam melainkan lebih ditekankan pada aspek filosofis dan teologisnya. Dalam hadits, persoalan haid, nifas, dan istihadoh sudah memasuki area yang lebih operasional. Sehubungan dengan itu, buku ini yang menambah khazanah serta tuntunan khususnya untuk wanita dan remaja putri dalam menjaga kesucian dan kesehatannya.

Kepada semua pihak, terutama kepada Kementerian Kesehatan, Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, dan Unicef yang telah bekerjasama dalam menerbitkan buku ini kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih, semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk dan hidayahNya kepada kita semua, Amin.

Assalaamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh.

Jakarta, September 2016

KETUA UMUM MUI,

DR. KH. MA'RUF AMIN

PENGANTAR
PENULIS

Assalaamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh.

Berdasarkan studi mengenai haid yang dilakukan Unicef yang dilaksanakan pada 1402 peserta di 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan bahwa remaja putri sangat memerlukan informasi mengenai penanganan haid secara higienis, pembuangan pembalut bekas, mengapa haid terjadi serta apa saja yang perlu diperhatikan dan risiko kesehatan apa saja yang berhubungan dengan haid. Sedangkan sumber informasi yang dipilih adalah dari ibu dan gurunya.

Risalah ini ditulis dengan maksud membantu para putri remaja, para orang tua dan para guru yang mungkin karena beberapa sebab kurang mendapat kesempatan mengaji kitab-kitab fikih secara teratur dan terperinci. Selain memberikan keilmuan syariat mengenai haid, risalah ini diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan dan

hubungan antara kondisi sosial wanita dan remaja putri dengan kesehatan mental/emosionalnya.

Akhirnya diharapkan dapat meningkatkan ketakwaan muslimah dan kesehatan rahimnya untuk dapat melahirkan generasi rabbani yang sehat dan kuat. Generasi yang sukses, posisinya selalu berada dalam garis ajaran Islam, dan selalu mengajak orang lain untuk dekat dengan Allah. Generasi yang akan selalu berada di barisan terdepan dalam menegakkan kalimatullah, menegakkan syariat Islam. Generasi yang teladan karena secara duniawi generasi ini adalah orang-orang yang kaya jiwa dan unggul dari sisi ketakwaannya.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh.

Jakarta, September 2016

TIM PENULIS

Daftar isi

Bab I
Pendahuluan

Haid atau menstruasi pertama adalah kejadian penting dalarn kehidupan seorang remaja putri. Oleh karena itu, sangat penting membicarakan hal itu dengannya sebelum terjadi dengan cara yang informatif, dan menenteramkan. Untuk itu para gadis remaja perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Dan yang lebih penting perlu ditanamkan bahwa dengan datangnya haid, Allah telah mewajibkan untuk melaksanakan segala perintah-Nya dan menjahui segala larangan-Nya.

Haid merupakan barometer kesehatan dari seorang perempuan. Aspek kesehatan pada wanita adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial, serta bagian terpenting dari kesehatan wanita adalah kesehatan reproduksi. Kita harus mengetahui pola dan jarak dari haid kita dengan cara mencatat waktu haid. Kita juga harus mengetahui baru dari darah haid agar bisa membedakan dengan darah lain contohnya adalah darah nifas. Ketelitian dalam menilai jadwal

haid sangat berkaitan dalam kesempurnaan ibadah dan shalat.

Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait haid atau menstruasi di banyak tempat hampir diabaikan oleh banyak orang. Banyak faktor yang menyebabkannya, bisa karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan.

Saatnya masyarakat membiasakan hidup bersih dan sehat selama periode menstruasi dengan dukungan fasilitas yang memadai yang bukan hanya menjadi tanggung jawab kaum perempuan saja tetapi juga harus menjadi perhatian semua pihak utamanya di tempat-tempat umum seperti sekolah, mesjid, tempat wisata, rumah sakit, stasiun, pasar dan lainnya.

Penelitian Unicef pada tahun 2015 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian yang dilakukan di Asia, Afrika, dan Amerika Latin menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidak-nyamanan remaja puteri dan risiko kesehatan reproduksi.

Masa remaja menjadi perhatian khusus karena norma sosial-budaya dapat menjadi penghalang bagi remaja putri untuk mendapatkan informasi akurat tentang haid dan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) saat menstruasi pertama. Menstruasi yang tak terkelola dengan baik dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri. Sampai saat ini penelitian tentang MKM, khususnya pada remaja putri di Indonesia masih terbatas. Konsekuensinya, faktor penentu dan dampak MKM bagi remaja putri tidak dipahami dengan baik, dan bukti-dasar akan program dan intervensi untuk meningkatkan MKM masih kurang. Penelitian Unicef yang dilaksanakan pada 1402 peserta di 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan bahwa:

1. Ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, ibu, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi.

2. Keyakinan dan kepercayaan bahwa menstruasi itu kotor atau tidak bersih berdampak pada praktik MKM yang tidak didukung dengan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan di sekolah. Hampir semua remaja putri mengatakan mereka harus menyuci sampah pembalut sebelum dibuang, akan tetapi sebagian besar sekolah tidak menyediakan air yang cukup atau tempat tersendiri untuk praktik MKM tersebut. Terlebih lagi, hanya sedikit sekolah yang menyediakan tempat sampah untuk membuang pembalut di dalam toilet, dan remaja putri merasa malu saat membuang sampah pembalut. Keyakinan akan bahaya membakar sampah pembalut membuat remaja putri enggan untuk mengganti atau membuang sampah pembalut di sekolah.
3. Ketidakcukupan air, fasilitas sanitasi, dan kebersihan di sekolah juga menjadi tantangn bagi remaja putri yang sedang menstruasi. Selain ketidakcukupan air untuk mencuci, toilet yang kecil dan tidak bersih serta kurangnya privasi menyebabkan remaja putri enggan unutuk mengganti pembalut di sekolah. Hampir semua fasilitas air, sanitasi dan kebersihan di sekolah tidak dapat diakses oleh siswa berkebutuhan khusus (cacat). Akibatnya, remaja putri terpaksa pulang kerumah untuk mengganti pembalut atau memakai kain selama lebih dari delapan jam dan itu dapat membuat alat kelamin iritasi dan gatal, juga mereka takut ‘bocor’ serta menodai pakaian.

Ketidakcukupan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan serta ketakutan akan ‘bocor’ menyebabkan partisipasi di sekolah dan kegiatan sosial menurun. Sakit dan gejala menstruasi lain seperti lemas, lesu, dan pusing juga menyebakan partisipasi di sekolah menurun. Satu dari tujuh remaja putri tidak masuk ke sekolah satu hari atau lebih saat menstruasi (Unicef, 2015). Selain takut akan noda atau ‘bocor’, penyebab utama mereka tidak berangkat adalah sakit dan merasa tidak sehat. Pada umumnya, remaja putri, ibu, dan guru salah paham pada keamanan pengobatan, berarti banyak remaja putri yang tidak mampu mengatasi gejala tersebut di sekolah. Selain mengurangi tingkat partisipasi, praktik tantangan yang dihadapi oleh remaja putri di sekolah saat ini adalah risiko kesehatan terkait infeksi, rasa tidak nyaman remaja putri, iritasi, dan gatal pada kemaluan jika menggunakan pembalut dalam waktu yang lama. Selain itu, larangan makanan juga dapat meningkatkan risiko kurang gizi.

Pokok Permasalahan

KURANGNYA PENGETAHUAN
mengenai MKM

BURUKNYA FASILITAS AIR DAN SANITASI
bagi perempuan

Tantangan

KURANG PERSIAPAN
dalam menghadapi menstruasi

TIDAK ADA TEMPAT UNTUK MEMBUANG PEMBALUT

TIDAK ADA TEMPAT PRIBADI
bagi perempuan untuk bersih-bersih pada saat menstruasi di sekolah.

Dampak

RISIKO KESEHATAN

Bab II

Pubertas dan Akil Baligh

Pubertas terjadi pada masa remaja yang merupakan peralihan antara masa anak-anak dan dewasa yang terjadi antara usia 10-18 tahun. Para remaja mengalami terjadinya banyak perubahan baik fisik maupun mental. Secara fisik ditandai dengan matangnya organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon dan secara mental ditandai dengan ketertarikan kepada lawan jenis. Sebelum memasuki usia remaja, biasanya seorang wanita memasuki masa pubertas terlebih dahulu. Pada masa pubertas ini akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan organ reproduksi seksualnya. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, *menarche,* perubahan psikologis, dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder (Susanti, 2012).

Akil baligh adalah istilah agama yang mengaitkan pubertas dengan kewajiban seseorang kepada sang Pencipta atas perubahan yang terjadi pada dirinya. Pada umumnya orang berbicara tentang pubertas hanya terbatas pada gejala fisik dan mental remaja sebagai individu yang matang dan siap

menjalankan proses reproduksi secara sehat saja. Tetapi tidak ada korelasi dengan kedudukannya sebagai manusia yang diciptakan Allah untuk beribadah kepada-Nya. Mulai kapan mereka terikat kewajiban dan mampu memilih segala perbuatan yang harus dipertanggungjawabkan baik kepada Allah, kepada manusia dan bahkan pada alam sekalipun, begaimana firman Allah:

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (٥٦)

"Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku". (QS. Adz-dzariyat [51]:56)

Oleh karenanya mempelajari konsep Akil Baligh serta segala perubahan fisik dan mental yang dialami para remaja menjadi sangat penting bagi semua pihak, yaitu para orang tua, guru dan remaja itu sendiri.

"*Akil*" berasal dari bahasa Arab "*aqiil*" (ism fa'il dari kata kerja '*aqala*) yang bermakna orang yang cakap, cerdas atau pintar, isim masdarnya "*aqlun*" yang berarti akal. Remaja yang pintar, cakap dan sudah mampu menentukan pilihan terhadap sesuatu yang dianggap baik, disebut akil. Menurut hukum Islam seseorang dapat dikatakan akil apabila mampu mengetahui, memahami, dan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Mereka harus dalam kondisi sadar dengan sempurna tanpa tekanan, mereka bukan anak kecil, juga bukan lansia yang mengalami kelemahan mengingat, tidak sedang tidur, tidak sedang mabuk atau gila.

"*Baligh*" juga berasal dari bahasa arab, ism fa'il dari kata *bulugh* yang memiliki arti "sampai", maksudnya telah sampainya usia seseorang pada tahap kedewasaan. Sedangkan menurut makna terminologis, *al-bulugh* adalah berakhirnya masa kanak-kanak (dalam pandangan fikih islam). Baligh adalah apabila telah mencapai usia 15 tahun ke atas atau sudah mengalami haid bagi perempuan meskipun usianya kurang dari lima belas tahun.

"*Akil Baligh*" adalah dua kata dengan makna berbeda tetapi keduanya merupakan ciri yang digunakan untuk menunjukkan seseorang terikat kewajiban mentaati hukum atau dengan kata lain disebut *mukallaf.* Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ (٢٨٦)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-

*orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."(*QS. Al-Baqarah [2]:286)

Ayat tersebut menjelaskan konsep *"mukallaf"* yaitu mereka yang mampu melakukakan tindakan hukum sehingga Allah membebani mereka dengan kewajiban melaksanakan segala perintah dan menjauhi segala larangan Allah. Mereka telah memenuhi kriteria akil baligh, telah memiliki kecakapan bertindak dan mencapai kedewasaan. Mereka yang mukallaf ini selain memiliki kecakapan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk juga usianya telah mencukupi untuk disebut sebagai orang dewasa yang mampu bertanggung jawab atas segala perbuatannya.

2.1. Tanda-Tanda Baligh untuk Perempuan

Balighnya anak perempuan ditandai dengan membesarnya buah dada dan mengalami haid, maka ia telah sampai pada usia *taklif.* Wajib baginya mengerjakan ibadah dan seluruh amalan wajib. Adapun sebelumnya, maka perintah hanyalah sebagai pembiasaan dan menjadikannya suka untuk melaksanakan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Seorang Mukallaf adalah muslim yang dikenai kewajiban atau perintah dan menjauhi larangan agama (pribadi muslim yang sudah dapat dikenai hukum). Oleh karenanya setiap muslim agar dapat menjalankan ibadah sholatnya secara benar, dia wajib mempelajari apakah rukunnya, apa syaratnya, apa saja yang membatalkan sholat, termasuk disini masalah haid. Karena haid terkait dengan syarat sahnya sholat, dimana seseorang harus dalam keadaan suci dari hadats kecil dan dari hadats besar (termasuk didalamnya haid). Karena kaitannya dengan sholat, maka hukumnya wajib bagi seorang wanita mempelajari hal hal yang berkaitan dengan haid.

2.2. Batasan Usia Kesempurnaan Baligh

Terdapat banyak pendapat ulama mengenai ketentuan usia baligh yang sempurna. Imam Abu Hanifah membedakan antara anak kecil laki-laki dan perempuan. Menurutnya kesempurnaan baligh bagi anak perempuan adalah tujuh belas tahun. Sedang kesempurnaan baligh bagi anak pria adalah delapan belas tahun. Ada juga satu riwayat dari Imam Abu Hanifah, bahwa batas usia dewasa atau baligh bagi anak laki-laki pun tujuh belas tahun. Tetapi kita menemukan Abu Yusuf, Muhammad – keduanya teman/murid Abu Hanifah – Imam Syafi'i dan Imam Ahmad bin Hanbal, bahwa mereka tidak membedakan batasan usia baligh bagi anak laki-laki dan perempuan. Menurut mereka, batasan usia anak laki-laki dan perempuan itu sama, yakni, lima

belas tahun. Pendapat mereka itu didasarkan kepada dalil yang diriwayatkan dari Abdullah bin Umar ra, bahwa ia berkata, *"aku ditawarkan – untuk ikut perang – kepada Nabi Muhammad saw pada hari (peperangan) Uhud, ketika aku berusia empat belas tahun, ternyata ia tidak mengizinkan aku untuk ikut berperang. Aku pun ditawarkan kepadanya pada Perang khandak, ketika aku berusia lima belas tahun, dan ia mengizinkan aku."* (Huzaimah: 2004)

Batasan usia kesempurnaan baligh dapat dilihat dari 2 sudut pandang. *Pertama,* seorang anak dinilai baligh atau dewasa saat sudah mencapai usia sempurna 15 tahun, atau, *kedua,* meskipun belum mencapai usia 15 tahun, tetapi sudah mengalami mimpi bagi anak laki-laki dan menstruasi bagi anak perempuan.

Bab III

Haid dan Kesehatan

Dalam fiqh Islam istilah menstruasi disebut juga dengan kata “haid”. Haid adalah masdar dari kata *ha-dha, yahi-dhu, haidon,* misalnya *hadlatil mar'atu* (perempuan itu sudah haid). Secara bahasa haid adalah air yang mengalir (Wahbah, 2007). Adapun menurut istilah syara’, haid ialah darah yang keluar dari ujung rahim perempuan ketika sehat, bukan semasa melahirkan bayi atau bukan semasa sakit. Dan darah tersebut keluar dalam masa yang tertentu.

Mazhab Maliki mendefinisikan haid adalah darah yang keluar pada perempuan dengan sendirinya pada waktu tertentu. Sedangkan Mazhab Syafi’i mendefinisikan haid adalah darah yang keluar dari rahim perempuan di mana darah yang keluar bukan penyakit.

Selain darah haid yang keluar dari faraj wanita ada darah *nifas* dan *istihadhah.* Nifas secara bahasa berarti melahirkan, sedangkan menurut istilah syara’ ialah darah yang keluar dari kemaluan wanita setelah melahirkan *(wiladah)* dan sebelum melampui 15 hari dan malam dari lahirnya anak. Permulaan

nifas itu dimulai dari keluarnya darah bukan dari keluarnya anak. Sedangkan *istihadhah* menurut bahasa berarti mengalir, menurut istilah syara' ialah apa-apa yang keluar dari kemaluan wanita pada waktu selain waktunya haid dan nifas dan bukan atas jalan sehat.

Haid dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak empat kali dalam dua ayat, sekali dalam bentuk *fi'l mudhari (yahid)* dan tiga kali dalam bentuk *ism mashdar (al-mahidh).* Diriwayatkan oleh Imam Muslim bahwa sekelompok sahabat Nabi bertanya kepada Nabi tentang perilaku orang yang tidak mau makan bersama dan dan bergaul dengan istrinya di rumah ketika si istri haid. Maka turunlah ayat ini *"mereka bertanya kepadamu tentang haid, katakanlah: haid itu adalah kotoran. Oleh karena itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka ditempat yang diperintahkan oleh Allah kepada mu, Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan"(Q.S. Al-Baqarah: 222). (HR Sunan Ibnu Majah).*[1]

Selanjutnya Rasulullah SAW bersabda, *"berbuatlah apa saja kecuali bersetubuh (hubungan suami istri)".* (HR. Muslim). Dalam Hadits lain Rasulullah SAW bersabda: *"sesungguhnya*

[1] Abi Abdillah Muhammad bin Yazin Al-Qazwini, *Sunan Ibnu Majah,* (Beirut: Dar el-Fikri, juz 1), Hadits 644, h. 211.

haid ini yang telah menetapkan Allah atas anak –anak putri Nabi Adam AS. (HR. Bukhari dan Muslim).

Sistem reproduksi wanita dirancang untuk dapat melaksanakan beberapa fungsi, rancangan tersebut sangat sepurna sehingga memungkinkan sebuah kehidupan baru terbentuk secara normal. Sistem reproduksi wanita adalah sistem tubuh wanita yang paling rentan dan dapat dengan mudah terinfeksi atau terluka. Setiap wanita bertanggung jawab menjaga kesehatan reproduksinya sendiri dengan menerapkan perilaku hidup sehat sehari-hari. Allah Subhanallahu wa Ta'ala berfirman:

أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّآءٍ مَّهِينٍ ﴿٢٠﴾ فَجَعَلْنَٰهُ فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿٢١﴾ إِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴿٢٢﴾ فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ ٱلْقَٰدِرُونَ ﴿٢٣﴾

"Bukankah Kami menciptakan kamu dari air yang hina? Kemudian Kami letakkan dia dalam tempat yang kokoh (rahim) sampai waktu yang ditentukan, lalu Kami tentukan (bentuknya), maka Kami-lah sebaik-baik yang menentukan." (QS. Al Mursalaat [77]:20-23)

Subhaanallah! Maha Suci Allah Subhanallahu wa Ta'ala yang telah membuat kesempurnaan penciptaan. Al-Qur'an menyebut rahim (uterus) dengan istilah *qaraarin makiin* yang berarti tempat yang kokoh. Dalam kondisi belum hamil, berat rahim tidak lebih dari 50 gram dan besarnya 5,2 cm persegi. Namun setelah hamil beratnya bertambah menjadi ratusan

kali lipat dan besarnya bertambah ribuan kali lipat, panjang otot rahim bertambah menjadi 7-11 kali dan ketebalannya bertambah menjadi 2-5 kali lipat. Namun demikian adanya perubahan bentuk yang cukup drastis tersebut ternyata tetap serasi dengan bagian tubuh yang lain.

Menderita infertilitas atau mandul tentu saja sangat menyakitkan dan membutuhkan biaya yang sangat mahal untuk pengobatan. Padahal disisi lain, tidak ada jaminan bahwa anda tidak akan memiliki masalah kesuburan. Oleh karena itu yang biasa dilakukan adalah mencegah kemandulan terjadi dengan cara menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan organ reproduksi secara khusus.

3.1. Haid dan Hikmahnya

Darah haid bersifat normal, bukan disebabkan oleh suatu penyakit, luka, keguguran atau pun kelahiran. Seperti yang kita ketahui, darah haid berasal dari penebalan dinding rahim untuk mempersiapkan proses pembentukan janin yang nantinya berfungsi sebagai sumber makanan bagi janin yang ada dalam kandungan seorang ibu. Oleh karenanya, seorang wanita yang hamil, tidak akan mendapatkan haid lagi, begitu juga dengan wanita yang menyusui, biasanya tidak akan mendapatkannya terutama diawal masa penyusuan.

Adapun hikmah yang bisa kita petik didalamnya adalah Maha Mulia Allah, sebaik-baiknya pencipta, yang telah

menciptakan gumpalan darah di rahim seorang ibu sebagai sumber makanan instant bagi janin didalamnya, yang tentu saja dia belum bisa mencerna makanan apalagi mendapatkan makanan dari luar kandungan. Maha Bijaksana Allah Subhanahu wata'ala yang telah mengeluarkan darah tersebut dari rahim seorang wanita yang tidak hamil melalui siklus haid karena memang tidak membutuhkannya. Dengan begitu, kondisi rahim seorang wanita akan selalu siap bila ada janin didalamnya. Allah berfirman:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ (١٢)ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً
فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣)ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ
مُضْغَةً فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ
أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ (١٤)

"dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim).Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik. (QS. al-Mukminun [23]:12-14)

Kehidupan manusia berawal dari satu sel telur manusia yang terletak dalam indung telur di dalam kedua sisi rahim

setiap wanita. Kira-kira pada hari ke 14 dari permulaan haid terakhir, sel telur meninggalkan indung telur dan memasuki saluran telur (proses ovulasi). Pada saat ovulasi, kaum wanita mengalami masa subur, bila terjadi pembuahan wanita tersebut akan hamil, namun bila tidak terjadi pembuahan maka pada hari ke 28 sel telur membusuk menjadi darah haid. Dengan demikian haid bisa didefinisikan sebagai darah yang mengalir dari rahim wanita secara alamiah pada siklus waktu tertentu.

3.2. Siklus dalam Haid

Pola haid yang normal pada umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- Dialami setiap wanita antara usia 9 tahun (paling muda) sampai usia 55 tahun (paling tua)
- Siklus waktu haid yang normal adalah per 28 hari dalam setiap bulan
- Masa haid paling pendek sehari semalam dan paling panjang 15 hari

Menurut ahli medis, permulaan masa haid *(menarche)* bagi masing-masing wanita adalah berbeda, jenis suku bangsa, kesehatan lingkungan, ras, iklim, serta daerah ikut mempengaruhinya. Di Indonesia misalnya, permulaan masa haid antara 13 sampai 15 tahun karena pengaruh iklim tropis. Tentu

berbeda dengan daerah Arab atau negara padang pasir lainnya yang rata-rata usia haid antar 11 sampai 12 tahun. Namun kini di Indonesia ada pola pergeseran siklus haid yaitu antara 9 dan 10 tahun sudah haid.

Pergeseran siklus haid ini disebabkan bertambahnya taraf kesejahteraan yang mengakibatkan pada pertumbuhan fisik atau tubuh mereka; dimana secara fisik, tubuh anak-anak Indonesia sekarang jauh lebih baik dibandingkan dengan orang tua mereka. Selain itu juga berpengaruh pada tingkat kematangan secara biologis misalnya permasalahan *menarche* bagi anak wanita. *Menarche* merupakan menstruasi pertama kali yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan dinding endometrium. Membaiknya standar kehidupan terutama faktor asupan makanan dan genetik akan berdampak pada usia menarche dini; menstruasi pertama yang terjadi lebih awal atau lebih cepat dari kebiasaan yang berlaku secara umum di tengah-tengah masyarakat tersebut. Faktor rendahnya asupan serat dan tingginya asupan lemak maupun kalsium berdampak pada usia menarche dini (Jayusman, 2014)

Dalam kajian fiqh Islam, Sebagian besar ulama menyatakan usia baligh bagi wanita itu di atas usia 9 tahun menurut perhitungan tahun *Qamariah.* Jika sebelum itu, maka tidak dikategorikan sebagai darah haid tapi merupakan darah penyakit/ *istihadhah.* Haid itu berlangsung sampai akhir hayatnya; sampai usia menoupause (masa berakhir/berhentinya

haid) (Wahbah, 2007). Dianjurkan bilah hal ini terjadi untuk berkonsultasi dengan dokter ataupun ahli kesehatan.

Para ulama berbeda pendapat mengenai batasan umur untuk perempuan haid, sehingga ketika ada perempuan yang mengalami haid sebelum atau sesudah batasan usia tersebut bisa dipastikan darah darah yang keluar dari rahim perempuan adalah darah penyakit dan bukan darah haid. Perbedaan itu disebabkan tidak adanya penjelasan dari *nash* mengenai hal itu, para ulama menetapkan batasan itu dengan melihat kebiasaan dan keadaan perempuan. Menurut Syafi'i tidak ada batasan umur bagi terhentinya masa haid, selama perempuan itu hidup haid masih mungkin terjadi padanya. Tetapi biasanya sampai umur enam puluh dua. Menurut Hambali batas umur perempuan haid adalah lima puluh tahun, hal ini berdasarkan qaul 'Aisyah *"ketika perempuan sampai umur lima puluh tahun, dia sudah keluar dari batasan haid"* dan juga menambahkan: *"perempuan tidak hamil setelah ia berumur lima puluh tahun".*

3.3. Warna Darah Haid

Sebagaimana disepakati oleh seluruh ahli fiqih, darah haid yang keluar pada hari-hari biasa setiap bulan, ialah adakalanya hitam, merah, kuning, atau keruh (pertengahan antara hitam dan putih). Darah yang berwarna kuning dan keruh apabila keluarnya setelah masa biasa keluar haid, maka ia dianggap sebagai haid. Berhentinya haid dapat diketahui dengan adanya

warna putih, yaitu dengan cara perempuan berkenaan dengan memasukkan kain yang bersih atau kapas kedalam kemaluannya, untuk melihat apakah apakah masih ada sisa darah atau tidak (Wahbah, 2007).

Untuk mengetahui perbedaan antara darah haid dengan darah biasa adalah dengan membedakan sifat dan warna darah tersebut. Darah haid memiliki warna yang lain daripada yang lain yang harus dikenali oleh masing-masing orang karena mempunyai perbedaan warna darah yang dikeluarkan antara lain, hitam, merah, kuning, hijau, keruh dan *turabiyah* (warna tanah).

1. Warna merah dan hitam adalah warna darah haid yang disepakati para ulama berdasarkan hadist yang diriwayatkan Urwah: "dari Aisyah r.a (katanya): bahwa Fatimah binti Hubaisy pernah keluar darah istihadhoh (darah sakit), lalu Rasulullah saw. Bersabda kepadanya: *Sesungguhnya darah haid itu, darah hitam yang sudah dikenal (oleh wanita), maka apabila sudah keluar darah yang hitam itu maka berhentilah dari shalat, dan apabila darah yang lain maka berwudhulah dan laksanakannlah shalat."* (HR. Abu Dawud dan An-Nasa'i)

   Menurut Imam Syaukani bahwa hadits tersebut menunjukkan untuk membedakan antara darah haid dan tidak, dilihat dari warna darahnya. Jika warna darahnya hitam maka itu adalah darah haid, bila tidak maka itu adalah istihadhoh.

2. Warna merah, maksudnya adalah darah yang berwarna seperti darah kotor, begitu pula warna *turabiyah,* yaitu seperti warna tanah. Menurut mazhab Hanafi warna kemerahan ataupun darah yang berwarna kemerahan, adalah darah haid juga. Sedangkan Imam Syafi'i mengatakan bahwa *"itu bukan darah haid."* Dia mengemukakan hadis Fathimah binti Abu Hubaisy yang telah disebutkan diatas. Sedangkan mazhab Hanafi berlandaskan dalil yang ada dalam Al-Qur'an *"mereka bertanya tentang haid, katakanlah haid itu kotoran....."* (al-Baqarah:222). Menurut ayat ini haid adalah kotoran *(adza)* sedangkan yang namanya kotoran itu tidak terbatas pada darah yang berwarna hitam saja.
3. Darah berwarna keruh, yaitu antara warna putih dan hitam, maka darah dengan warna seperti itu, menurut mazhab Hanafi di kategorikan sebagai darah haid pada hari-hari menjelang berakhirnya haid. Adapun darah seperti itu yang keluar pada hari-hari pertama haid, menurut Abu Hanifah dan Muhammad juga dikategorikan sebagai darah haid. Abu Yusuf berkata, *"itu bukan darah haid".* Adapun darah dengan warna kekuning-kuningan, menurut sebagian pengikut mazhab Hanafi, kalau keluar pada hari-hari pertama haid adalah darah haid; dan jika keluar pada hari-hari menjelang berakhirnya haid dan terus keluar setelah itu, maka darah yang seperti itu bukanlah darah haid. Sedangkan sebagian pengikut mazhab Hanafi yang lain mengatakan, "sesungguhnya darah keruh

dan darah kekuning-kuningan yang keluar dari rahim wanita secara mutlak dikatakan sebagai darah haid, asal tidak keluar dari wanita yang tua renta, berdasarkan bentuk lahiriyah riwayat mereka". (ensiklopode: 129)

Pendapat dari mazhab Hanbali, "apabila seorang wanita pada hari-hari biasa haidnya melihat darah berwarna kekuning-kuningan atau warna keruh, maka darah itu adalah darah haid, tetapi jika dia melihatnya setelah masa berlangsungnya haid, maka dia tidak boleh menghitung dan mengkategorikannya sebagai darah haid". Dalil yang dipakai pada mazhab ini ialah "haid itu kotoran......" sebagaimana tertulis dalam surah al-Baqarah: 222 tersebut di atas.

Dari ayat tersebut, berarti sudah dapat dipastikan bahwa mancakup darah yang berwarna keruh atau kekuning-kuningan yang keluar dari rahim wanita.

Pendapat dari mazhab Maliki yang masyhur terkait dengan darah yang berwarna keruh atau kekuning-kuningan adalah darah haid, baik hal itu terjadi pada hari-hari haid ataupun setelah tampaknya tanda-tanda kesucian. Tetapi menurut sebagian pendapat dari mazhab Maliki "jika darah itu keluar pada hari-hari haid maka itu adalah darah haid, tetapi jika ia tidak keluar pada hari-hari tersebut (hari haid) maka bukan darah haid."

4. Warna hijau, apabila wanita biasa haid dengan warna darahnya hijau maka dihukum haid. Kemungkinan hal itu

bisa terjadi karena gizi buruk. Apabila dia melihat darahnya tidak berwarna hijau maka tidak dihukumi darah haid.

Sifat darah haid adalah kental, merah kehitam-hitaman dan memiliki bau yang kurang sedap dan berbeda dengan bau darah yang lainnya. Bau busuk yang terjadi ini adalah akibat dari sel-sel telur yang sudah mati. Apabila darah haid mengumpal karena terlalu banyak, hal ini tidak mengapa dan tidak membahayakan, karena yang demikian biasa terjadi. Lain halnya jika darah yang keluar berwarna merah muda dan terdapat gumpalan. Untuk menghindari keraguan, ketika darah haid yang keluar warnanya berbeda dari biasanya, maka dianjurkan untuk segera berkonsultasi ke petugas kesehatan.

3.4. Masa Haid dan Masa Suci

Seseorang yang dapat dikatakan haid apabila darah yang keluar sedikitnya sehari semalam, atau lazimnya adalah enam hari sampai tujuh hari, sedangkan paling lama masa haid adalah lima belas hari. Dalam setiap bulan apabila masa haid paling lama 15 hari maka masa suci paling pendek juga 15 hari, sehingga wanita yang menstruasinya memasuki hari ke 16 wajib mandi dan shalat seperti biasa.

Masa keluar darah itu beraneka ragam, ada yang sepanjang hari dan sepanjang malam terus menerus dan ada juga yang terputus-putus. Batas minimal dan maksimal keluarnya darah haid tidak dapat ditentukan dengan pasti, karena tidak ada dalil

yang dapat dijadikan sandaran. Akan tetapi, yang dapat menjadi acuan dalam hal ini adalah kebiasaan (masa haid) yang berulang-ulang, maka hal itu bisa dijadikan rujukan untuk menentukan masa haid dan bagi yang haidnya tidak teratur maka ia dapat mengacu pada bukti sertaan *(qorinah)* yang didapat dari darah yang keluar.

Ummu Salamah r.a. pernah bertanya kepada Rasulullah tentang perempuan yang mengeluarkan darah. Rasulullah menjawab Artinya: *"hendaklah ia melihat hitungan hari dan malam, ketika ia mengalami darah haid. Juga hitungan dalam satu bulan. (jika sudah tiba), maka hendaklah ia meninggalkan shalat, kemudian bermandilah, lalu balutlah kemaluannya, dan shalatlah".* (Sunan Abu Dawud).

Jika tidak ada kebiasaan yang bisa dijadikan rujukan, maka yang harus diperhatikan adalah hitungan-hitungan dari keluarnya darah, berdasarkan hadits Fatimah binti Abi Hubaisy tersebut. Nabi bersabda: Artinya: *"darah haid itu berwarna merah kehitam-hitaman yang dikenal".* Hadits ini menjelaskan bahwa darah haid berbeda dengan darah lainnya, dan itu diketahui oleh kaum perempuan. Darah tidak dianggap sebagai haid, kecuali mempunyai warna-warna yang telah disebutkan di atas. Menurut jumhur ahli fiqh, Darah haid tersebut hendaklah didahului oleh sekurang-kurangnya masa suci yang paling minimal yaitu lima belas hari (Wahbah al-Zuhaili, 2008). Dan ia hendaklah mencapai jumlah masa haid yang paling minimal.

Namun, para ahli fiqih berbeda pendapat mengenai masa ini. Darah yang keluar kurang dari masa minimal haid atau lebih dari masa maksimalnya, dianggap darah *istihadhah.*

Darah yang keluarnya dengan cara terputus-putus, dalam istilah fiqh disebut *an-naqa'* yaitu apabila seorang wanita mendapatkan haid, kemudian untuk beberapa lama darah haidnya terputus kemudian darah haidnya keluar lagi. Darah yang keluarnya dengan cara terputus-putus dan dijumlah belum mencapai sehari semalam, maka kejadian yang semacam ini belum disebut darah haid. Akan tetapi jika jumlah seluruhnya mencapai waktu sehari semalam, maka darah tersebut termasuk darah haid. Ketika darah sedang berhenti keluar, tetapi masih dalam keadaan haid, hal tersebut masih disebut dalam masa haid.

3.5. Haid dalam Tinjauan Kesehatan dan Lingkungan

Haid merupakan barometer kesehatan dari seorang perempuan yang sangat berkaitan dengan produktivitasnya. Rata-rata, seorang wanita akan menggunakan lebih dari 11.000 pembalut dalam hidup mereka, yang akan berakhir di Tempat Pembuangan Akhir (TPA), atau di sungai & laut. Sehingga sampah pembalut wanita memberikan kontribusi pada pencemaran lingkungan serta merusak habitat ikan di sungai kini masih berlangsung.

Aspek Kesehatan

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygeine* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi.

Kualitas Generasi Manusia Tergantung pada Kesehatan Reproduksi

Kualitas manusia di masa depan, tidak terlepas dari kondisi perempuan saat ini, sebagaimana disebutkan dalam

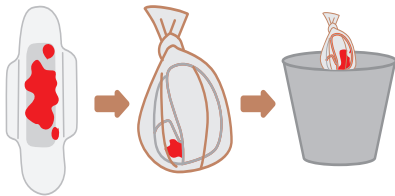
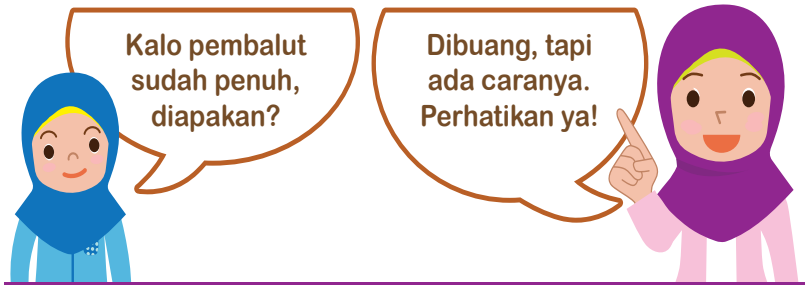
وَلۡيَخۡشَ ٱلَّذِينَ لَوۡ تَرَكُوا۟ مِنۡ خَلۡفِهِمۡ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيۡهِمۡ فَلۡيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلۡيَقُولُوا۟ قَوۡلًا سَدِيدًا (٩)

"dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar." (QS. An-Nisa [4]:9)

Perempuan yang sehat:

- Menjalani kehidupan reproduksi dan kehidupan seksual yang sehat, aman dan bebas dari kekerasan
- Menghormati nilai-nilai luhur yang tidak merendahkan martabat manusia sesuai norma agama
- Memperoleh informasi, edukasi dan konseling mengenai kesehatan reproduksi yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan
- Memperoleh fasilitas kebersihan dan kesehatan oleh negara

Dukungan fasilitas bagi perempuan yang sedang haid:

- Dukungan fasilitas umum untuk menerapkan perilaku hidup bersih yang memadai bagi kepentingan wanita menstruasi
- Sanitasi di sekolah harus ramah murid. Menyediakan kamar kecil/toilet yang terpisah antara anak laki-laki dan perempuan, yang memenuhi standar kebersihan termasuk ketersediaan air, sabun, penerangan, dan fasilitas pembuangan sampah pembalut.
- Rasio ketersediaan toilet yang ideal adalah 1:20 untuk siswi dan 1:40 untuk siswa.
- Dukungan ketersediaan panduan tentang kebersihan, kesehatan, kesehatan saluran reproduksi, kesucian untuk beribadah dan pelestarian lingkungan.

1. Lipat pembalut bekas pakai.
2. Bungkus lagi dengan kertas koran, kertas bekas atau plastik.
3. Buang ke tempat sampah.

Pengelolaan haid yang baik, antara lain meliputi:

- Menggunakan pembalut saat menstruasi. Ada 2 jenis pembalut:
    - Pembalut sekali pakai. Jenis pembalut ini yang mudah didapat di toko terdekat.
    - Pembalut kain. Jenis pembalut ini dapat dibuat sendiri dan lebih ramah lingkungan. Pembalut ini dapat dipakai berulang dengan cara dicuci bersih dan dikeringkan.
- Menjaga kebersihan saluran reproduksi agar terhindar dari infeksi bakteri dan jamur dengan cara membasuhnya dengan air bersih setiap kali mengganti pembalut dan setelah buang air kecil.

- Tidak menggunakan pembalut yang menyebabkan iritasi struktur reproduksi. Hal-hal yang menyebabkan iritasi diantaranya adalah kondisi kulit yang sensitif, Pembalut kurang berkualitas, Parfum pada pembalut yang tidak cocok.
- Mengganti pembalut setiap 4 jam dan pakaian dalam, sekurangnya 2 kali sehari.
- Tidak menggunakan pakaian dalam yang terlalu ketat
- Pastikan tissue pengering dalam keadaan baik dan bersih
- Tidak melakukan hubungan seksual saat menstruasi, karena dinding rahim cenderung lebih lunak sehingga mudah terjadi luka
- Membuang sampah pembalut dan tissue yang sehat dan ramah lingkungan, misalnya membuangnya di tempat sampah dan tidak boleh di kebun / sungai
- Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

Aspek Lingkungan

Penelitian Unicef (2015) memperlihatkan bahwa di kalangan remaja putri di daerah urban, pembalut sekali pakai umumnya dibuang di tempat sampah atau Tempat Pembuangan Akhir (78%). Meskipun demikian, hanya sekitar seperempat remaja putri di daerah rural yang membuang sampah pembalut dengan cara ini: cara yang paling umum adalah dengan

menguburnya (38%). Lebih dari seperempat remaja putri di daerah rural membuang sampah pembalut di toilet siram (21%) atau lubang jamban (6%). Sangat sedikit remaja putri urban dan rural yang membuang sampah pembalut dengan dibakar: di NTT, Sulawesi Selatan dan Jawa Timur remaja putri percaya bahwa membakarnya dapat menyebabkan bahaya dan konsekuensi kesehatan seperti kanker dan nyeri.

Seorang wanita menggunakan sampai dengan 22 pembalut sekali pakai setiap periode menstruasi. Oleh karenanya, pengelolaan sampah dari pembalut sekali pakai, telah mulai membebani pemerintah daerah sebagai pengelola sampah dan berkontribusi pada pencemaran lingkungan. Berdasarkan penelitian *Ecological and Environmental Observation* (ECOTON), sungai Surabaya mengalami penurunan kualitas air yang terjadi karena pencemaran akibat keberadaan sampah popok dan pembalut. Hal ini mengakibatkan banyak ikan di hilir Kali Surabaya yaitu Karangpilang dan Gunungsari ditemukan mandul. Banyaknya limbah pembalut wanita dan popok bayi yang dibuang begitu saja di sungai membuat ikan mandul dan kecacatan akibat terkena hormon dari popok dan pembalut. Untuk itu, perlu diupayakan penggunaan bahan yang mudah terurai atau bahan yang dapat digunakan secara berulang yang lebih ekonomis dan ramah lingkungan.

Hukum Mencuci Pembalut Bekas Sebelum Dibuang

Para shahabiyat di masa Rasulullah saw memiliki kain khusus untuk haid. Hadits riwayat Aisyah ra, ia berkata: *"Apabila salah seorang di antara kami sedang haid, Rasulullah saw memerintahkan untuk memakai izaar (kain bawahan menutupi bagian tubuh dari pusar ke bawah),"* (HR Muslim). Bahan yang dipergunakan adalah kain/handuk yang bisa menyerap darah dan bisa dicuci kapan pun saat dibutuhkan. Namun, seiring kemajuan zaman, kini kaum perempuan menggunakan pembalut yang terbuat dari kapas atau bahan yang langsung dibuang sekali pakai.

Tidak dijumpai satupun ulama yang diakui keilmuannya yang memberikan penjelasan bahwa para wanita dianjurkan untuk membersihkan bekas pembalut yang menampung darah haid ketika hendak dibuang dan tidak lagi digunakan. Hanya ada perintah wajib membersihkan najis darah haid yang melekat pada badan/tubuh/pakaian kita, apabila hendak melaksanakan shalat.

Apakah pembalut bekas perlu dicuci sebelum dibuang?

Tidak perlu, simak penjelasannya dibawah ini

Tahukah kamu?

1. **Pembalut bekas tidak perlu dicuci.**
   Karena tidak higienis saat tangan kita bersentuhan dengan darah dan mencucinya akan memerlukan banyak air. Juga, tidak semua sekolah tersedia air yang cukup.
2. **Tidak boleh membuang pembalut ke lubang WC.**
   Karena ini bisa menyumbat lubang pembuangan WC.
3. **Jangan dikubur di dalam tanah.**
   Karena pembalut sekali pakai tidak dapat terurai dengan tanah, menguburnya sembarang tempat akan mencemari lingkungan.

Bab IV

Thaharah Bagi Wanita Haid

Permasalahan fiqh thaharah kewanitaan sering belum dimengerti, khususnya oleh para remaja wanita. Thaharah secara bahasa berarti bersih dan membebaskan diri dari kotoran dan najis. Sedangkan pengertian thaharah secara istilah (syara') adalah menghilangkan hukum hadats untuk menunaikan shalat atau ibadah yang selainnya yang disyaratkan di dalamnya untuk bersuci dengan air atau pengganti air, yaitu tayammum.

Jadi, pengertian thaharah atau bersuci adalah mengangkat kotoran dan najis yang dapat mencegah sahnya shalat, baik najis atau kotoran yang menempel di badan, maupun yang ada pada pakaian, atau tempat ibadah seorang muslim. Rasulullah saw bersabda:

الطُّهُوْرُ شَطْرُ الإِيْمَانِ

"suci adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim)

Thaharah mempunyai makna yang sangat luas diantaranya:

1. Membersihkan bagian luar dari hadas, kotoran dan sebagainya.

2. Membersihkan anggota tubuh manusia dari perbuatan yang merugikan.
3. Membersihkan jiwa dari perbuatan yang hina dan akhlak tercela.
4. Kesucian para nabi yang bersih zahir dan batinnya mempunyai tatacara yang harus diikuti seperti tidak menghadap kiblat ketika membuang air besar, bersiwak, mendahulukan bahagian kanan dan sebagainya.

4.1. Kewajiban bagi Wanita yang Haid

Wanita yang telah selesai masa haidnya maka diwajibkan untuk mandi, serta tidak boleh ditunda-tunda apalagi jika telah masuk waktu shalat. Berdasarkan sabda Nabi Shalallah 'alaihi wa sallam kepada Fatimah binti Abu Hubais, beliau mengatakan: *" apabila masa haidmu datang maka tinggalkan sholat, dan jika telah suci maka mandi dan sholatlah".* (HR Bukhari).

Apabila ada seorang wanita yang haid lalu ia suci dari haidnya setelah masuk waktu sholat, maka wajib baginya untuk segera mandi kemudian sholat, dan jika dirinya dalam perjalanan lalu ia tidak mempunyai air atau membawa air namun takut nanti di butuhkan atau dirinya sakit yang akan menambah sakit bila terkena air maka pada kondisi-kondisi seperti di atas ia boleh bertayamum sebagai ganti dari mandi sucinya, sampai penghalang-penghalang tersebut hilang, kemudian setelah itu baru ia mandi.

Haid yang telah selesai dapat diketahui dengan cara memasukkan kapas dalam *farji* (kemaluan) sampai pada tempat yang tidak wajib dibasuh kala *istinja*' dan darah tidak keluar sama sekali tetapi jika dioleskan kapas ke dalam kemaluan, masih ada darah walaupun sedikit, tidak dapat dikatakan habis masa haid, jika wanita itu dalam keadaan demikian melakukan mandi wajib, maka hukumnya tidak sah.

Mandi hadas besar ataupun mandi setelah selesai haid, adalah mandi yang mempunyai kedudukan hukum dalam Islam yang dibedakan dengan niat. Setiap orang yang mempunyai hadas besar wajib mandi, yaitu sehabis bersetubuh, keluarnya air mani, baik karena bersetubuh atau mimpi dan bagi perempuan ditambah sedang berhaid atau sedang mengeluarkan darah kotor sehabis melahirkan (*nifas*), jika telah selesai masa haid atau nifas maka wajib mandi sebagai syarat sah untuk melaksanakan ibadah seperti shalat dan thawaf. Secara syara' mandi ialah menuangkan air yang suci pada seluruh tubuh dengan cara yang khusus.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan orang yang wajib mandi jinabah, yaitu firman Allah SWT:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُوا۟ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُوا۟ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُوا (٦)

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah ...."(Q.S. al-Maidah [5]:6)

Dalam ayat yang lain dijelaskan:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَقْرَبُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمْ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا۟ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِى سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا۟ (٤٣)

*"hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub[1], terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi..."(*QS. an-Nisa'[4]: 43).

[1] menurut sebahagian ahli tafsir dalam ayat ini termuat juga larangan untuk shalat bagi orang junub yang belum mandi.

a. Rukun Mandi

Pertama, Niat, niat merupakan syarat mutlak diterima atau ditolaknya suatu ibadah. Segala perbuatan tergantung pada niatnya. Oleh karenanya ketika seseorang mau mandi menghilangkan hadas besar/hadas haid harus diawali dengan

niat yaitu kesengajaan dalam hati untuk menghilangkan hadas besar/hadas menstruasi karena Allah. Niat Mandi karena haid:

نَوَيْتُ الْغُسْلَ لِرَفْعِ حَدَثِ الْحَيْضِ للهِ تَعَالَى

"Saya niat mandi untuk menghilangkan hadats haid karena Allah Ta'ala"

Kedua, membasuh seluruh anggota badan, mengalirkan air keseluruh bagian badan yang mungkin dapat dialiri air tanpa kecuali, bagian yang tampak dan juga bagian badan yang tidak tampak seluruh bagian itu harus dibersihkan, oleh karena itu, seseorang juga diwajibkan berkumur dan membersihkan hidungnya karena memasukkan air kedalam mulut dan hidung bukan merupakan sesuatu yang sulit. Jika dalam keadaan darurat, misalnya ada luka maka bisa tidak membasuh bagian badan yang luka atau patah tulang, cukup dengan mengusap pada bagian atas perban.

Diantara dalil yang menunjukkan bahwa mengguyur seluruh tubuh dengan air adalah rukun mandi adalah hadits Ummu Salamah. Ia mengisahkan, *"aku bertanya, wahai Rasulullah, aku adalah wanita yang suka mengepang rambutku, apakah aku harus melepaskannya ketika mandi junub?* tidak perlu, jawab Nabi. Lalu beliau bersabda*, "cukup bagimu menyiram air pada kepalamu sebanyak tiga kali siraman, kemudian engkau menyiramkan air ke seluruh tubuhmu lantas membersihkannya".* (HR. Muslim)

b. Cara mandi dan Anjuran dalam mandi:

Memulai dengan membaca basmalah, berniat menghilangkan hadats besar, membasuh kedua tangannya hingga pergelangan sebanyak tiga kali, lalu membasuh farjinya dan bagian badan yang terkena kotoran, kemudian wudhu seperti wudhu untuk shalat, hanya saja basuhan untuk kedua kakinya diakhirkan menunggu sampai selesai mandi. Setelah itu mengguyurkan air keatas kepalanya dan seluruh anggota badannya sebanyak tiga kali dengan niat mandi dari hadats yang mewajibkan mandi. Membasuh anggota badan sebaiknya dimulai dari bagian kanan terlebih dahulu.

Beberapa Hadits tata cara mandi yang diajarkan Rasulullah SAW.

1. Hadits dari Aisyah RA : *"Jika Nabi mandi junub, beliau mulai dengan mencuci kedua tangannya. Kemudian beliau berwudhu seperti berwudhu untuk shalat, kemudian beliau masukkan jari jemarinya ke dalam air, lalu menyela-nyela pangkal rambutnya dengan air tersebut. Kemudian menuangkan air (dalam suatu riwayat: hingga ketika beliau merasa telah membasahi kulit kepalanya maka beliau menuangkannya) ke atas kepalanya sebanyak tiga kali cidukan dengan kedua tangannya, kemudian beliau menuangkan air keseluruh tubuhnya".* (HR. Muslim, Abu Dawud, an-Nasa'i, at-Tirmdzi, dan Ibnu Majah)

2. Maimunah RA berkata, "*aku menyiapkan air untuk mandi Nabi (dan aku menutupinya). Beliau memulai dengan mencuci tangannya dua atau tiga. Kemudian beliau menuangkan air (dengan tangan kanannya) pada tangan kirinya lalu mencuci kemaluannya dan bagian yang terkena mani). Setelah itu, beliau menggosokkan tangannya ke lantai atau ke dinding (lalu mencuci tangannya). Kemudian beliau berkumur-kumur memasukkan air ke dalam hidung, mencuci wajah, kedua tangan dan mencuci kepalanya, kemudian menuangkan air ke seluruh tubuhnya. Ketika aku memberikan secarik kain maka beliau mengisyaratkan dengan tangannya demikian, dan tidak menerimanya.*" (HR. Bukhari dan Muslim).
3. Dari 'Aisyah RA, bahwa seorang wanita bertanya kepada Nabi SAW., tentang mandi dari haid. Maka beliau memerintahkannya tata cara bersuci, beliau bersabda: *"hendaklah dia mengambil sepotong kapas atau kain yang diberi minyak wangi kemudian bersucilah dengannya. Wanita itu berkata: "bagaimana caranya aku bersuci dengannya?"beliau bersabda: "Maha Suci Allah bersucilah!" maka 'Aisyah menarik wanita itu kemudian berkata: "ikutilah (usaplah) olehmu bekas darah itu dengannya (potongan kain/kapas)."*(HR. Muslim: 332)
4. Hadits dari 'Aisyah RA bahwa Asma' binti Syakal r.a., bertanya kepada Rasulullah SAW., tentang mandi haid, maka beliau bersabda: "hendaklah salah seorang dari kamu menyiapkan

air dari perasan daun bidara, lalu bersucilah dengannya secara sempurna. kemudian dia menuangkan air di atas kepalanya lalu menggosok-gosokkannya dengan kuat sehingga sehingga membasahi akar-akar rambut, setelah itu, menuangkan air lalu menyiramkan air ke seluruh tubuhnya. Kemudian hendaklah ia mengambil sepotong kain atau kapas yang telah dibubuhi minyak wangi, lalu bersihkanlah dengannya.

Maka Asma' bertanya: *"bagaimana wanita membersihkan dengan kapas itu?"* beliau bersabda: *"Maha Suci Allah" bersihkanlah dengannya, jawab nabi. Aisyah kemudian menjelaskan kepada Asma: "yaitu bersihkanlah bekas darah (vagina) itu dengannya"*. (HR. Bukhari Muslim)

Imam An-Nawawi berkata (1/628):

"jumhur ulama berkata (bekas darah) adalah farji (kemaluan)." beliau berkata (1/627): *"diantara sunah bagi wanita yang mandi dari haid adalah mengambil minyak wangi kemudian menuangkan pada kapas, kain atau semacamnya, lalu memasukkannya ke dalam farjinya setelah selesai mandi, hal ini disukai juga bagi wanita-wanita yang nifas karena nifas adalah haid."*(Dinukil dari *Jami' Ahkaam an-Nisaa':* 117 juz: 1).

Syaikh Mushthafa Al-'Adawy berkata:

"Wajib bagi wanita untuk memastikan sampainya air ke pangkal rambutnya pada waktu mandinya dari haid baik dengan menguraikan jalinan rambut atau tidak. Apabila air tidak dapat sampai pada pangkal rambut kecuali dengan menguraikan jalinan rambut maka dia (wanita tersebut) menguraikannya-bukan karena menguraikan jalinan rambut adalah wajib-tetapi agar air dapat sampai ke pangkal rambutnya"(Dinukil dari *Jami' Ahkaam An-Nisaa'* hal: 121-122 juz: 1 cet: Daar As-Sunah).

Dari uraian di atas, maka secara rinci, urutan mandi wajib setelah selesai haid adalah sebagai berikut:

1. Niat, sebelum mengguyurkan air ke seluruh tubuh harus dimulai dengan niat mandi untuk menghilangkan hadas besar atau hadas haid
2. Membersihkan farji dan bagian tubuh lainnya yang terkena kotoran.
3. Disunatkan berwudlu sebelum mandi
4. Menyiramkan air dengan rata ke seluruh tubuh dari kepala hingga ujung kaki dengan seksama, karena tidak boleh ada sehelai rambutpun yang tertinggal tak tersiram air

4.2. Larangan bagi Wanita Haid

1. Larangan bagi wanita haid yang disepakati para ulama

a. Larangan shalat dan tidak wajib mengqodhonya

*"apabila datang masa haidmu maka tinggalkanlah shalat"(*HR. Bukhari)

"kami pernah mengalami haid pada masa Rasulullah kemudian kami suci, maka, beliau memerintahkan kami mengqadha puasa dan tidak memerintahkan kami mengqadha shalat"(Sunan an-Nasa'i: IV:504) .

b. Larangan berpuasa dan wajib mengqodhonya

"bukankah salah seorang diantara kamu (kaum wanita) apabila memasuki masa haid tidak shalat dan tidak pula puasa? (para shahabiyah) menjawab "benar". (HR. Bukhari)

"kami pernah mengalami haid pada masa Rasulullah kemudian kami suci, maka, beliau memerintahkan kami mengqadha puasa dan tidak memerintahkan kami mengqadha shalat"(Sunan an-Nasa'i: IV:504) .

c. Larangan Thawaf (mengelilingi ka'bah)

Aisyah pernah mengalami haid ketika berhaji. Kemudian Nabi *saw.* Bersabda kepadanya, *"lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka'bah hingga engkau suci."*(HR. Bukhari no. 305 dan Muslim no. 1211).

d. Larangan Melakukan hubungan seksual

Allah Ta'ala berfirman:

Mereka bertanya kepadamu tentang haid, katakanlah, haid itu adalah suatu kotoran, "oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari (hubungan intim dengan) wanita di waktu haid."(QS. Al Baqarah: 222).

*"lakukanlah apa saja kecuali berhubungan seksual" (*HR. Muslim, Abu Dawud, at-Tirmizi, an- Nasa'i dan Ibnu Majah) .

e. Larangan bagi suami untuk menjatuhkan talak saat isteri sedang haid

Cerai atau talak yang dilakukan dalam keadaan haid dianggap bid'ah, karena menyebabkan iddah perempuan menjadi panjang. Allah SWT berfirman:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِىُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا۟ ٱلْعِدَّةَ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنۢ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّآ أَن يَأْتِينَ بِفَٰحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُۥ لَا تَدْرِى لَعَلَّ ٱللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَٰلِكَ أَمْرًا (١)

"Wahai Nabi, apabila kamu menceraikan istri-istrimu maka hendaklah kamu ceraikan mereka pada waktu mereka dapat (menghadapi) "iddahnya (yang wajar) serta hitunglah waktu iddah itu, serta bertaqwalah kepada Allah Tuhan

mu. Janganlah kamu keluarkan mereka dari rumah mereka dan janganlah mereka (diizinkan) ke luar kecuali mereka mengerjakan perbuatan keji yang terang. Itulah hukum-hukum Allah, Maka Sesungguhnya dia Telah berbuat zalim terhadap dirinya sendiri. kamu tidak mengetahui barangkali Allah mengadakan sesudah itu sesuatu hal yang baru." (QS. at-Talaaq [65]:1)

Bila wanita haid di talak, maka masa haid yang tersisa tidak dihitung sebagai iddah, hal itu memberi mudharat terhadap wanita karena panjangnya masa menunggu. Di samping itu terdapat riwayat dari Ibnu Umar bahwa beliau telah menceraikan istrinya dalam keadaan haid. Umar memberitahukan hal itu kepada Nabi Muhammad saw. Lalu Rasulullah saw. Bersabda, *"suruhlah dia supaya merujuknya dulu, kemudian menceraikannya dalam keadaan suci/ hamil"*. (H.R. Muslim)

2. Larangan bagi wanita haid, tetapi ada perbedaan pendapat antar ulama

a. Menyentuh mushaf

Ada beberapa pendapat dalam masalah ini. Asal perbedaan pendapat ini adalah perbedaan dalam menfsirkan firman Allah Ta'ala,

لَّا يَمَسُّهُۥٓ إِلَّا ٱلۡمُطَهَّرُونَ (٧٩)

*"tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan"(*QS. Al-Waqi'ah [56]: 79).

Para ahli tafsir menafsirkan ayat ini dengan beberapa pendapat:

1. Apabila kata ganti *(dhamir) hu* dalam kata *la yamassuhu* dalam ayat tersebut kembali pada Al-Qur'an yang ada di Lauhul Mahfuz, maka yang dimaksud hamba-hamba yang disucikan dalam ayat ini adalah malaikat. Maka, wanita haid boleh menyentuh Al-Qur'an yang ada di muka bumi.
2. Apabila kata ganti *(dhamir) hu* dalam kata *la yamassuhu* dalam ayat di atas kembali pada Al-Qur'an yang ada di bumi sekarang ini dan yang dimaksud dengan hamba-hamba yang disucikan adalah hamba-hamba yang suci dari hadats besar maka wanita haid tidak boleh menyentuh Al-Qur'an (mushaf) dan boleh menyentuh Al-Qur'an yang terjemahan atau ada tafsirmya.
3. Apabila kata ganti *(dhamir) hu* dalam kata *la yamassuhu* dalam ayat di atas kembali pada Al-Qur'an yang ada di bumi sekarang ini dan yang dimaksud dengan hamba-hamba yang disucikan adalah hamba-hamba yang suci dari hadats kecil maka wanita haid tidak boleh menyentuh Al-Qur'an begitu juga laki-laki atau wanita yang tidak berwudhu, tidak boleh menyentuh Al-Qur'an.
4. Apabila kata ganti *(dhamir) hu* dalam kata *la yamassuhu* dalam ayat di atas kembali pada Al-Qur'an yang ada di

bumi sekarang ini dan yang dimaksud dengan hamba-hamba yang disucikan adalah seluruh orang muslim karena semua orang muslim adalah suci dari kemusyrikan dan kekufuran maka yang tidak boleh menyentuh Al-Qur'an adalah orang-orang musyrik dan kafir. Adapun orang muslim laki-laki dan perempuan berhadats besar atau kecil boleh menyentuh Al-Qur'an.

b. Membaca Al-Qur'an

Ada perbedaan pendapat para ulama terhadap wanita yang sedang dalam keadaan haid membaca Al-Qur'an:

1. Pendapat yang mendasarkan wanita dilarang membaca Al-Qur'an berdasarkan hadits:

   "wanita yang menjalani masa haid dan orang sedang dalam keadaan junub tidak boleh sama sekali membaca Al-Qur'an.(sunan at-Tirmizi)

2. Pendapat yang membolehkan wanita haid membaca Al-Qur'an adalah berdasarkan hal-hal di bawah ini:
   - Hadits yang melarang orang junub dan wanita haid membaca Al-Qur'an adalah hadits yang tidak shahih
   - Aisyah meriwayatkan bahwa nabi selalu mengingat Allah dalam segala keadaan.
   - Rasulullah memerintahkan para wanita yang sedang haid untuk keluar pada hari raya, *"hendaklah kaum*

wanita mengambil tempat di belakang orang-orang, lalu bertakbir mengikuti takbir mereka dan berdoa mengikuti doa mereka". (HR. Bukhari Muslim)

- Rasulullah bersabda kepada Aisyah ketika sedang haid, "*lakukanlah apa saja yang dilakukan orang yang berhaji, kecuali thawaf di ka'bah."* (HR. Bukhari Muslim)

c. I'tikaf

Mayoritas ulama dari madzhab Maliki, Syafii, Hambali dan Hanafi menyatakan bahwa i'tikaf wanita haid tidak sah, karena mereka mempersyaratkan orang yang i'tikaf harus dalam keadaan puasa di siang harinya. Sementara wanita haid, tidak boleh puasa. Pendapat ini berdasarkan firman Allah: *"hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi...* (QS. An-Nisa [4]: 43).

3. Amalan yang Dibolehkan Saat Haid

Pada umumnya, wanita haid mengetahui larangan-larangan ibadah, seperti tidak boleh shalat, puasa, thawaf, dan masuk ke masjid. Karenanya, banyak di antara mereka yang tidak

melakukan apa pun kecuali hanya sekadar mengisi kekosongan waktu. Sebenarnya, ketika haid datang, seorang perempuan dapat melakukan aktivitas ibadah sehingga tidak ada waktu yang terbuang untuk selalu dekat kepada Allah SWT. Sekalipun dalam kondisi haid, seorang perempuan boleh melakukan amal kebaikan dan beramal shaleh. Haid tidak menghalangi seseorang untuk beribadah kepada Allah. Adanya larangan terhadap ibadah tertentu, bukan berarti wanita dianggap najis, tapi justru merupakan rahmat dan bentuk kasih sayang Allah SWT terhadap kaum perempuan.

Beberapa amalan yang bisa dikerjakan oleh para wanita haid di antaranya bersedekah, beramal kebajikan, mengulang hafalan Al-Qur'an, berdoa, istighfar, dan berzikir. Amalan ini bisa dibilang cukup mudah, namun memiliki keutamaan yang luar biasa. Wanita haid sama halnya dengan yang lainnya, bisa terus mengumpulkan pundi-pundi pahala demi mencapai derajat takwa dan meraih ridha Allah SWT.

1. Membaca Al-Quran tanpa menyentuh lembaran mushaf. Boleh menyentuh ponsel atau tablet yang ada konten Al-Qurannya. Karena benda semacam ini tidak dihukumi Al-Quran. Sehingga, bagi wanita haid yang ingin tetap menjaga rutinitas membaca Al-Quran, sementara dia tidak memiliki hafalan, bisa menggunakan bantuan alat, komputer, atau tablet atau semacamnya.

2. Berdzikir dan berdoa. Baik yang terkait waktu tertentu, misalnya doa setelah adzan, doa seusai makan, doa memakai baju atau doa hendak masuk WC, dll.
3. Membaca dzikir mutlak sebanyak mungkin, seperti memperbanyak tasbih *(subhanallah)*, tahlil *(la ilaha illallah),* tahmid (*alhamdulillah*), dan zikir lainnya. Ulama sepakat wanita haid atau orang junub boleh membaca dzikir. (Fatawa Syabakah Islamiyah, no. 25881)
4. Belajar ilmu agama, seperti membaca membaca buku-buku islam. Sekalipun di sana ada kutipan ayat Al-Quran, namun para ulama sepakat itu tidak dihukumi sebagaimana Al-Quran, sehingga boleh disentuh.
5. Mendengarkan ceramah, bacaan Al-Quran atau semacamnya.
6. Bersedekah, infak, atau amal sosial keagamaan lainnya.
7. Menyampaikan kajian, sekalipun harus mengutip ayat Al-Quran. Karena dalam kondisi ini, dia sedang berdalil dan bukan membaca Al-Qur’an.
8. Dan masih banyak amal ibadah lainnya yang bisa menjadi sumber pahala bagi wanita haid. Karena itu, tidak ada alasan untuk bersedih atau tidak menerima kondisi haid yang dia alami.

Bab V

Mitos dan Fakta Seputar Haid

Hampir aktivitas yang anda lakukan berhubungan dengan mitos. Bahkan siklus bulanan atau haid selalu dikaitkan dengan mitos yang belum tentu kebenarannya. Lebih anehnya lagi banyak wanita yang mempercayai akan kebenaran mitos sehingga melakukan hal-hal aneh yang justru dalam penjelasan ilmiahnya tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan haid.

1. Hukum memotong rambut dan kuku saat haid

Hukumnya boleh memotong rambut dan kuku bagi perempuan yang sedang haid dan tidak perlu mencuci rambut dan kuku yang sudah dipotong tersebut saat bersuci atau saat mandi junub/jinabat. Karena tidak ada dalil hadits maupun Quran yang melarang seorang perempuan yang sedang haid memotong kuku dan rambutnya. Dasar hukumnya adalah sebagai berikut:

a. Ibnu Hajar Al-Haitsami dalam kitab Tuhfatul Muhtaj fi Syarhil Minhaj (تحفة المحتاج في شرح المنهاج) 4/56 menyatakan:

النص على أن الحائض تأخذها "انتهى يعني الظفر والعانة والإبط

Artinya: *Menurut nash madzhab Syafi'i, perempuan haid boleh memotong kuku, bulu kemaluan, dan bulu ketiak.*

b. Hadits sahih riwayat Bukhari dan Muslim menyatakan kata-kata Nabi saat Aisyah haid pada waktu haji wada' :

اخرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي حَجَّةِ الْوَدَاعِ
فَأَهْلَلْنَا بِعُمْرَةٍ ، ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ كَانَ
مَعَهُ هَدْيٌ فَلْيُهِلَّ بِالْحَجِّ مَعَ الْعُمْرَةِ ، ثُمَّ لا يُحِلَّ حَتَّى يُتِمَّهُمَا جَمِيعًا
قَالَتْ: فَقَدِمْتُ مَكَّةَ وَأَنَا حَائِضٌ فَلَمْ أَطُفْ بِالْبَيْتِ وَلا بَيْنَ الصَّفَا
وَالْمَرْوَةِ ، فَشَكَوْتُ ذَلِكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ،
فَقَالَ: "انْقُضِي رَأْسَكِ وَامْتَشِطِي وَأَهِلِّي بِالْحَجِّ وَدَعِي الْعُمْرَةَ

Arti kesimpulan:

Nabi memerintahkan Aisyah untuk menyisir rambut pada saat haid (وَامْتَشِطِي).

Seperti diketahui, menyisir rambut sangat berpotensi menggugurkan rambut. Itu artinya Nabi mengijinkan perempuan menggugurkan rambutnya saat haid.

Jadi sama sekali tidak benar bahwa seorang perempuan tidak boleh keramas saat haid. Keramas merupakan aktivitas untuk menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara berkala, dimana dalam hal ini pun memiliki sisi kesehatan

yang utama. Jadi, diperbolehkan keramas sesuai dengan kebiasaan masing-masing.

Justru ketika mandi suci semua bagian tubuh harus tersiram air secara merata, termasuk pangkal rambut dan kuku, maka sebelum mandi kuku harus dipotong dan potongannya boleh dibuang di tempat sampah tanpa harus dicuci karena tidak diikutkan dalam shalat. Kuku yang masih nempel di jari itu yang harus tersiram air karena harus disucikan untuk diikutkan dalam melaksanakan shalat.

2. Hukum mencuci rambut saat menstruasi

Menjaga kebersihan adalah hal terpenting ketika sedang menstruasi. Begitu pula dengan mencuci rambut, kebersihan kulit kepala ketika sedang menstruasi harus lebih dijaga karena adanya perubahan hormon.

Pada saat menstruasi, semua wanita harus menjaga kebersihan tubuh dengan optimal, mulai dari kebersihan tubuh dan rambut. Mencuci rambut saat menstruasi tidak akan mengakibatkan gangguan menstruasi apapun. malah dapat membuat rasa nyaman dan santai karena bersih dan wangi. Jadi boleh-boleh saja kamu mencuci rambut saat menstruasi bahkan di hari pertama sekalipun.

Pola hidup yang sehat dan seimbang akan menjaga keseimbangan hormon dan menjaga kesehatan siklus menstruasi kamu. Bila terjadi menstruasi yang tidak teratur,

terlalu sering, terlalu berat, terlalu banyak, dan gangguan lainnya segera konsultasikan dengan dokter untuk mencari penyebabnya dan mendapatkan penanganan yang optimal.

3. **Benarkah minuman dingin dapat memperlambat menstruasi?**

   Menstruasi berhubungan dengan sistem reproduksi wanita sedangkan minum dan makan akan berhubungan dengan sistem pencernaan. Dua sistem tersebut berbeda, yaitu sistem reproduksi dan sistem pencernaan yang terpisah dan tidak ada hubungan satu sama lainnya. Sehingga secara medis tidak benar adanya pengaruh antara minum-minuman dingin yang anda konsumsi sedang haid dengan adanya gangguan pada mentruasi. Apalagi hingga menyebabkan adanya pembekuan darah, itu hanya kesalahan cara pandang masyarakat. Siklus menstruasi diatur oleh hormon estrogen dan progesteron. Terlambatnya menstruasi terjadi saat hormon seorang wanita tidak seimbang yang dapat dipengaruhi dari beberapa faktor fisik, seperti kelelahan, stress dan juga penyakit.

4. **Benarkah perempuan yang sedang haid harus diisolasi?**

   Itu kesalahan memahami ayat secara harfiyah *"walaa taqrabuuhunna hatta yathhurna"*. Jangan mendekati wanita yang sedang menstruasi sampai mereka bersuci. Padahal

maksud ayat, jangan melakukan hubungan seksual dengan isteri yang sedang menstruasi, bukan mengucilkan mereka.

5. **Benarkah minuman soda dapat mempercepat menstruasi?**

   Dikutip dari The Sun bahwa dengan minuman bersoda sering digunakan hampir oleh wanita yang sedang menstruasi untuk memperlancar haidnya. Pendapat ini ternyata dipatahkan oleh penelitian yang ternyata tidak ada hubungan sama sekali minuman bersoda dengan hormon dan faktor psikis lainnya. Menstruasi yang tidak lancar diakibatkan adanya faktor internal yaitu hormon yang bertugas mengatur siklus menstruasi tidak seimbang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh keadaan stress dan perubahan berat badan. Ini membuktikan kepada anda bahwa untuk memperlancar haid tidak ada hubungannya dengan minuman bersoda.

   Namun tidak disarankan untuk mengonsumsi minuman bersoda secara rutin dalam jangka panjang karena dapat mempengaruhi keseimbangan nutrisi dalam tubuh yang otomatis dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

6. **Benarkah berhubungan intim saat menstruasi tidak menyebabkan hamil?**

   Memang kemungkinannya kecil untuk hamil saat berhubungan intim kala menstruasi. Namun, bukan berarti

tidak bisa hamil. Karena walaupun sedang menstruasi sperma tetap bisa masuk ke dalam vagina. Sperma yang sudah masuk ini dapat bertahan di vagina selama tujuh hari dan sel telur bisa bertahan selama tiga hari. Jika periode menstruasi seorang wanita tidak benar-benar teratur, maka bisa saja terjadi salah perhitungan, sehingga kehamilan tetap terjadi.

Bagi wanita yang sedang haid, melakukan hubungan seksual akan menyebabkan kemandulan, karena rahim yang membusuk akibat dari darah haid yang tersumbat tidak bisa keluar dengan lancar karena hubungan seksual. Kadang juga bisa mengakibatkan sakit di saluran kencing yang sakitnya luar biasa disebabkan naiknya suhu panas yang tinggi dan bahaya-bahaya lainnya, yang semua itu disebabkan membusuknya darah haid dalam rahim. Selain itu, dia juga terancam terkena kanker rahim. Mengingat bahaya ini Allah memerintahkan agar suami-istri tidak berhubungan intim seperti firman-Nya di Surat Al-Baqarah ayat 222.

7. Benarkah pembalut dapat menyebabkan kemandulan jika digunakan saat menstruasi?

Tidak benar. Saat menstruasi, kelembaban didaerah intim akan meningkat karena cairan (darah dan lendir keputihan) yang keluar melalui lubang vagina dan hal ini akan memudahkan terjadinya infeksi kuman (jamur, bakteri,

virus). Untuk itu diperlukan penggunaan pembalut yang dapat menampung darah-lendir yang keluar sehingga tidak bersentuhan langsung dengan kulit di daerah intim.

Penggunaan pembalut yang sehat adalah pilih pembalut yang dirasakan nyaman saat memakainya, tidak terjadi iritasi saat menggunakannya dan ganti pembalut disaat Anda merasa sudah lembab. Terutama dihari 1-2 menstruasi atau saat banyak-banyaknya dan sedang beraktivitas, dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 2-4 jam sekali agar daerah intim terhindar dari kelembaban yang berlebihan. Jangan lupa senantiasa memperhatikan air bersih yang digunakan saat membilas setelah buang air dan penggunaan pakaian dalam.

8. Apakah nyeri perut saat menstruasi menandakan ada penyakit kista?

Nyeri perut bawah yang dirasakan saat haid adalah normal terjadi pada setiap wanita dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis saat itu (keletihan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh). Biasanya rasa nyeri terjadi tidak lebih dari 3 hari dan sifat nyeri akan berkurang seiring dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Saat ini, gejala dari penyakit kista tidak jelas, sebagai antisipasinya, jika nyeri menstruasi terasa hebat bahkan tidak tertahankan (pingsan), nyeri

dirasakan lebih dari 3 hari bahkan jumlah darah menstruasi terasa banyak terus tiap harinya, terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), segeralah berkonsultasi ke dokter untuk memastikan penyebabnya, namun belum tentu itu adalah kista.

9. **Bolehkah berenang saat menstruasi?**

   Tidak ada larangan medis dan hubungannya dengan kemandulan untuk berenang disaat menstruasi jika benar-benar memastikan kenyamanan pembalut dan pakaian renang yang digunakan. Namun sebaiknya dilihat kembali yang menjadi prioritas saat itu, aktifitas berenang atau kenyamanan menstruasi. Jika sudah yakin akan pembalut dan pakaian renang yang digunakan, tidak ada salahnya untuk berenang.

10. **Olahraga saat menstruasi**

    Saat menstruasi, olahraga ringan malah dapat membantu peredaran darah di sekitar otot rahim dan mengurangi nyeri karena menstruasi. Olahraga ringan teratur pun malah dapat melancarkan menstruasi dan dianjurkan oleh *The American College of Obstetricians and Gynecologists.*

    Hindari jenis olahraga yang berat dan jika terjadi perdarahan dan nyeri yang berat juga sebaiknya juga tunda dulu olah raga. Jadi mitos ini tidak benar dan perempuan boleh saja berolahraga meski saat menstruasi.

11. Minum obat anti nyeri saat menstruasi

Obat pereda nyeri aman digunakan untuk menghilangkan rasa sakit saat sedang haid. Akan tetapi harus memperhatikan penggunaannya. Minum obat anti nyeri untuk mengatasi keluhan-keluhan saat menstruasi seperti sakit kepala, sakit pinggang dan sakit perut tidak akan menghentikan menstruasi. Obat-obat tersebut tidak menyebabkan gangguan siklus menstruasi, karena obat anti nyeri tidak mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh.

12. Apakah membuang pembalut bekas sembarangan bisa diikuti setan?

Membuang pembalut bekas sembarangan itu tidak higienis dan bisa menjadi sumber penyakit. Perbuatan ini dilarang agama karena menjadikan mudharat pada orang atau makhluk Allah lainnya. Setan menyukai manusia yang menentang perintah agama.

13. Apakah makan daging membuat darah bau?

Makan daging saat menstruasi baik untuk kesehatan karena daging mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan tubuh khususnya zat besi zat.

14. Benarkah makan buah nanas menyebabkan nyeri haid?

Saat menstruasi tubuh membutuhkan asupan gizi yang seimbang sehingga penting untuk makan buah, sayur, daging dan karbohidrat (nasi) dengan porsi yang cukup. Buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk dan nanas baik untuk dikonsumsi saat menstruasi.

Banyak mitos yang berkembang di masyarakat yang terkait dengan menstruasi. Sebaiknya jangan terburu-buru mempercayainya. Sebaiknya mencari penjelasan ilmiah sehingga kita tidak ketakutan dengan mitos yang belum tentu kebenarannya. Tetap menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, karena itulah hal yang terpenting.

Bab VI

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "*Menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim".* (HR. Ibnu Majah). Hadits ini dengan menegaskan bahwa menuntut ilmu itu hukumnya wajib atas setiap muslim, bukan bagi sebagian orang muslim saja. Yang dimaksud dengan ilmu disini bukan sembarang ilmu, tapi ilmu yang berkaitan dengan syariat. Maka hukum belajar ilmu syariat yang berkaitan dengan haid adalah wajib bagi setiap wanita.

Dalam mempersiapkan remaja putri sebagai generasi penerus umat, Allah berfirman:

وَلۡيَخۡشَ ٱلَّذِينَ لَوۡ تَرَكُواْ مِنۡ خَلۡفِهِمۡ ذُرِّيَّةٗ ضِعَٰفًا خَافُواْ
عَلَيۡهِمۡ فَلۡيَتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡيَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Artinya: *"Dan hendaklah orang-orang takut kepada Allah, bila seandainya mereka meninggalkan anak-anaknya, yang dalam keadaan lemah, yang mereka khawatirkan terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan mengucapkan perkataan yang benar".* (an-Nisa' [4]: 9)

Mengutip ayat ini { ذُرِّيَّةً ضعافا } “keturunan yang lemah” maka untuk menghilangkan keturuan yang lemah haruslah memiliki kemampuan pendidikan Kecakapan Hidup *(life skill)* yang mumpuni. Maka sebagai pendidik harus dapat memberikan kemampuan tersebut sebagaimana perintah Allah tersebut.

Pendidikan kecakapan hidup merupakan kecakapan-kecakapan yang secara praktis dapat membekali remaja putri dalam mengatasi berbagai macam persoalan hidup dan kehidupan. Kecakapan itu menyangkut aspek pengetahuan, sikap yang didalamnya termasuk fisik dan mental, serta kecakapan kejuruan yang berkaitan dengan pengembangan akhlak peserta didik sehingga mampu menghadapi tuntutan dan tantangan hidup dalam kehidupan. Oleh sebab itu menjadi kewajiban orang tua yang memiliki anak remaja putri yang usianya mendekati 9 tahun untuk mengajarkan ilmu haid, yaitu:

1. Memberitahukannya bahwa setiap anak putri memasuki usia haid pada umur 9 tahun. Ajarkan kepadanya jika mendapati haid keluar harus memberitahukan atau melapor kepada orang tua. Bila tidak, ketika mendapat haid pertamakalinya, si anak akan malu dan takut untuk bercerita kepada orang tuanya dan akhirnya pura-pura tetap sholat, sehingga dia telah melakukan sebuah dosa besar diawal-awal usia balighnya.
2. Menjelaskan jika wanita sudah mengalami haid berarti sudah baligh, mukallaf, sudah menanggung dosanya sendiri.

3. Mengajari kewajiban-kewajiban seorang yang sudah baligh, misal sholat, puasa, dan lain lain.

Pengetahuan ini tidak hanya menyangkut tentang fikih, tetapi juga sekaligus meningkatkan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan dan hubungan antara kondisi sosial wanita dan remaja putri dengan kesehatan mental/emosionalnya.

Daftar Pustaka

Badriyyah Fayyumi. *"haid, Nifas dan Istihadoh",* 2007. https://miftah19.wordpress.com/2013/02/06/haid-nifas-dan-istihadoh-perspektif-al-quran-hadis-dan-fiqih/

Green Female Indonesia. http://greenfemale-indonesia.blogspot.co.id/

Hamka, *Tafsir al-Azhar,* Jakarta, Gema Insani Press, 2015

Jayusman, *Permasalahan Menarche Dini (Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Mukallaf),* Jurnal YUDISIA**,** Vol. 5, No. 1, Juni 2014, diakses 4 mei 2016, File PDF.

Millah, Ainul. *Darah Kebiasaan Wanita,* Solo, Aqwam, 2010

Muhammad, Abu Bakar, *Subulussalam,* (terj). Jilid 1. Surabaya, Al-Iklhlas, tth

Prigi Arisandi. *Pembalut Wanita dan Popok Bayi Bikin Ikan Mandul.* https://m.tempo.co/read/news/2012/06/06/058408621/pembalut-wanita-dan-popok-bayi-bikin-ikan-mandul. 2012.

Unicef. Manajemen Kebersihan Menstruasi di Indonesia. 2015

Yanggo, Huzaemah Tahido., *Fiqh Anak: Metode Islam dalam Mengasuh dan Mendidik Anak serta Hukum-Hukum yang*

Berkaitan dengan Aktivitas Anak" jakarta, al-Mawardi, 2004

Zulfah, S. *Problema Wanita: Seputar Haid, Nifas dan Wiladah,* Wansamerta, 2013

Zuhaili, az-Wahbah, Al-Fiqh Al-Islam Wa Adillatuhu, Damaskus, Dar al Fikr, 2007